

SEMANA DO 18 DE MAIO

1º-2º NIVEL DE PRIMARIA

IMPORTANTE: Necesítase dun adulto/a que dirixa a actividade.

1. **Equilibrios:** Dous xogadores/as. Ao saír a pasear, o xogador/a 1 camiña polo borde da beirarrúa. Detense e intenta chegar aos límites do borde, experimentando as sensacións de equilibrio/desequilibrio ata que acaba pousando os pés na calzada. A continuación, o xogador/a 2 pídelles que agarre as mangas dunha chaqueta e que intente aguantar o equilibrio mentres el/ela fai pequenos tiróns polo outro extremo da chaqueta.
2. **¿Esquerda ou dereita?:** Dous xogadores/as. Mentres camiñan, o xogador/a 2 pídelles ao xogador/a 1 que faga estes exercicios:
 - a) Levantar a man dereita.
 - b) Mover cara adiante pé esquerdo.
 - c) Xirar a cabeza cara á esquerda.
 - d) Tocar o hombro dereito.
 - e) Tocar o pé esquerdo.
 - f) Estirar o brazo dereito
 - g) Tocar o nocello dereito.
 - h) Pechar ollo esquerdo.
 - i) Elevar o xeonllo dereito.
 - j) Tocar orella esquerda...

Poden intercambiar os roles cada tres ordes.

3. **A diana en movemento:** Dous xogadores/as, un cartón grande (ou unha chaqueta) e unha pelota. O xogador/a 2 suxeita o cartón coas mans a medio metro de altura do chan. O xogador/a 1 lanza a pelota contra o cartón de diversa formas:
 - a) Directamente a máis dun metro de distancia.
 - b) Movéndose arredor del, sempre a máis dun metro de distancia.
 - c) El/ela está quieto e o/a que se move ao seu arredor é o xogador/a 2.
 - d) Os dous quietos, pero a pelota debe dar un bote antes de impactar no cartón.
 - e) Os dous en movemento.

Pódese elevar a dificultade aumentando a distancia.

4. **Circuito:** Catro sillas, unha alfombra e un sofá. Colocamos a alfombra e as sillas aleatoriamente pola sala e poñemos o sofá como punto de saída e de chegada. Hai que pasar o sofá en cadrupedia, reptar por debaixo de todas as sillas, arrolar pola alfombra, correr a tocar todas as paredes da vivenda, ir saltando cos pes xuntos ata a porta da entrada e regresar andando cara atrás ao sofá. Pódese repetir varias veces e cronometrar cada serie. Se hai máis dun xogador, pódese comparar os tempos.

5. **O gol de rebote:** Dous xogadores/as, un cartón grande (vale unha toalla) e dúas botellas. Escollemos unha das paredes máis amplias da casa como lugar de xogo. O xogador/a 2 sostén o cartón apoiado na parede para que ésta non se manche. A 1 metro enfronte dela colocamos dúas botellas de pé a modo de portería (tamén cun metro de separación entre elas). O xogador/a 1, situado a un lado da portería, lanzará a pelota coa man 5 veces contra o cartón da parede intentando que rebote e se cole pola portería (gol). Logo é a quenda do xogador/a 2. Compararán o número de goles marcados tras os 5 lanzamentos.